



## POUR QUE MES RANDONNÉES EN MONTAGNE RESTENT UN BON SOUVENIR



**Je me renseigne sur la météo**



**J'étudie mon parcours**

(particularités, type de sentier, dangers potentiels)



**J'emporte mon matériel**

(chaussures adaptées, eau, nourriture, vêtements de pluie, lampe électrique, allumettes, couverture de survie)



**Je prends ma balise de détresse et mon téléphone portable chargé**



**Je ne pars pas seul et je préviens mon entourage**



EN CAS D'URGENCE :  **18 OU 112**